

主食・主菜・副菜をそろえて 栄養バランスの良い食事をとみましょう

1日3食、食べていますか？

- ・食事をするときには主食・主菜・副菜がそろっているか確認しましょう
- ・朝からしっかり食べるように心がけましょう



1日の献立例（1500kcal）カロリーはご飯の量で調節しましょう。

朝

ごはん		150g
みそ汁	絹ごし豆腐	30g
	乾燥わかめ	適量
	長ねぎ	10g
	みそ	6g
目玉焼き	卵	1個
	油	2g
	しょう油	小さじ1/2
	レタス	1/2枚
	ブロッコリー	20g
	ミニトマト	1個

ごま和え	ほうれん草	70g
	黒すりごま	適量
	しょう油	3g
	さとう	2g

朝食は1日のエネルギーの源です！
脳の栄養には、ごはんやパンなど炭水化物が
必要です。



昼

ごはん		150g
レンジ蒸し	豚もも肉（薄切り）	60g
	もやし	1/2袋
	豆苗	30g
	ぼん酢	10g
マカロニ	マカロニ	10g
サラダ	にんじん	5g
	きゅうり	10g
	玉ねぎ	10g
	ハム	10g
	マヨネーズ	10g
	塩・こしょう	少々

牛乳		180ml
フルーツ	みかん	2個



夕

ごはん		150g
ちゃんちゃん焼き		
	サケ	60g
	キャベツ	40g
	玉ねぎ	20g
	ピーマン	20g
	にんじん	10g
	しめじ	10g
	しょうが	2g
	みそ	6g
	酒	4g
	みりん	3g
	さとう	3g
	油	2g

中華和え	きゅうり	30g
	春雨	3g
	きくらげ	1g
	酢	4g
	しょう油	3g
	ごま油	3g



今日の食事、ここに注目！

ちょっとした工夫で、栄養たっぷりの食事が美味しくいただけます。
ご家庭でも参考にしてみてくださいね。



朝

朝の野菜のおかずは
作り置きしたものや、
生で食べられる野菜が
お手軽です！

朝のたんぱく源は、
体を動かす力に
なります！

ごはんは脳の
エネルギー源！
適量をしっかりと
食べましょう。

みそ汁は1日1回、
具材を多くし、
減塩を心がけ
ましょう！



昼

果物や牛乳は、
1日のうち、日中の
どこかで食べるように
しましょう！

乳製品をとって
骨粗しょう症の防止に！

日中に適度な運動が
できるとよいですね。

野菜とお肉をレンジに
かけるだけで、簡単に
出来上がります！
野菜もたっぷり摂れる
一品です。



夕

こちらの副菜も作り置き
が出来ます。
酸味も食事に取り入れて、
味のバリエーションを
広げましょう。

夕食は、就寝2時間前には
終わらせましょう。

野菜たっぷりの
ちゃんちゃん焼きが
フライパンで簡単に！
しょうが風味で、
うす味でも美味しく
仕上がります。
香味野菜を使って
上手に減塩を！

